



FACHARTIKEL: ECHE GRIPPE - CORONA

Immunsystem

– DER KAMPF MIT VIRALEN BELASTUNGEN

Das Immunsystem ist äußerst komplex und eigentlich ständigen Angriffen ausgesetzt, welche im Hintergrund ablaufen – solange es stark und reibungslos funktioniert. Es arbeitet auf vielen Ebenen gleichzeitig und ist in der Lage, Viren, Bakterien, Parasiten, Pilze und vieles mehr abzuwehren. Es sorgt für die Gesundheit von Körper und Geist. Ist das Immunsystem jedoch geschwächt und blockiert, kann es die aggressiven Eindringlinge nicht abwehren und der Organismus wird krank.

Der allgemeine körperlische Schutz funktioniert bereits im frühen Kindesalter. Er entwickelt sich durch Immunglobuline über die Plazenta und die Muttermilch. Bis in der Pubertät ist das Abwehrsystem perfekt entwickelt und voll funktionsfähig. Der Lebensstil, die Ernährung und das Alter sind für den reibungslosen Ablauf des Immunsystems entscheidend. Ist das Immunsystem geschwächt, teilt der Körper den Mangelzustand durch verschiedene Symptome mit. Dies äußert sich in Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Infektanfälligkeit wie Erkältung, Grippe, Herpes und Magen-Darm-Erkrankungen. Genau aus diesem Grund sollte in Zeiten von Krankheiten oder Pandemien nicht nur evidenzbasiert behandelt, sondern auch hinterfragt werden, warum die körpereigene Abwehr schwächelt.

✓ **Mit höherem Alter nimmt die Schutzwirkung ab und die Infektanfälligkeit nimmt zu**
Vitaminmängel sind bei Senioren häufig – sie essen weniger – leiden sie doch oftmals unter Appetitlosigkeit, welche durch Medikamente verstärkt werden. Angeliferte Essen in Alters- und Pflegeheimen weisen meist nicht mehr die Nährstoffdichte wie die einer frisch zubereiteten Mahlzeit auf.

✓ **Unausgewogene Ernährung und Vitalstoffmangel**
Der hohe Verzehr vor allem von Weißmehlprodukten in unseren Breitengraden sorgt für vitaminarme Kost – befindet sich doch der höchste Nährstoffgehalt in den Kornhüllen des Getreides, die aber bei der Gewinnung entfernt werden. Ein weiterer Aspekt ist der österreichweite

Selenmangel. Die landwirtschaftlichen Böden sind ausgelaugt und liefern kaum mehr ausreichend Selen. Hinzu kommt eine Unterversorgung mit Vitamin D3. Besonders zunehmendes Alter, wenig Bewegung im Freien sowie diverse Medikamente sind Risikofaktoren einer mangelnden körpereigenen Vitamin D Produktion. Früher wurde zur Gesunderhaltung prophylaktisch Lebertran verabreicht. Dieser enthält Vitamin A und D – beide benötigen sich gegenseitig im Körper. Sie steuern die Bildung von antiviralen und antibakteriellen Molekülen. Damit werden die Schleimhäute der Bronchien, aber auch der Magen-, Darm- und Urogenitaltrakt geschützt.

✓ **Chronischer körperlicher und psychischer Stress**
Erhöhte Anforderungen im Alltag (pri-

vat oder beruflich), die ständige Erreichbarkeit sowie Unsicherheiten in der Lebensplanung finden sich vorwiegend in Industrienationen. Begleitend kann der Konsum von Zigaretten und Alkohol steigen. Gleichzeitig führen die Dauerbelastungen zu Schlafmangel, welcher die Regeneration des Körpers über Nacht verhindert. All diese Umstände wirken sich somit negativ auf das Immunsystem aus und steigern massiv die Erkrankungsraten.

✓ **Chronische Erkrankungen und die Einnahme von Medikamenten** (Schmerzmittel, Kortison, Antibiotika, Chemotherapie,...)

Die Besonderheit liegt in der Wechselwirkung mit anderen Nährstoffen sowie der Schädigung von Schutzbarrieren im Körper. So kann die Einnahme von Antibiotika einerseits für die Gesundheit entscheidend sein, andererseits zerstört das Medikament einen Großteil der nützlichen Bakterien im Darm, wodurch wiederum das Immunsystem beeinträchtigt wird. Die am meisten betroffene Personengruppe sind hier ebenfalls Senioren.

✓ **Der Darm und das Immunsystem**

Der Darm und die Darmflora nehmen beim Aufbau und der Unterstützung des Immunsystems einen wichtigen Platz ein. In der bakteriellen Flora befinden sich circa 80% der gesamten Immunzellen, welche den Abwehrmechanismus bedeutend beeinflussen. Funktioniert das Verdauungssystem wird die Nahrung zügig und vollständig verarbeitet. Es werden wichtige Vitalstoffe herausgelöst und die Stoffwechselvorgänge am Laufen gehalten. Eine Unterstützung der Darmflora erfolgt durch ausreichend Bewegung und eine nährstoffreiche Ernährung mit reichlich frischem Obst, Gemüse, Fleisch und vielen Ballaststoffen. Andere Beeinträchtigungen des Abwehrsystems können natürlich angeborene Immundefekte, Autoimmunerkrankungen sowie Allergien sein.

PROPHYLAXE – DAS WICHTIGSTE WERKZEUG DER KÖRPERPOLIZEI

Langfristig gesehen sollte der Fokus auf gesundem Essen mit saisonabhängigen, biologischen Lebensmitteln liegen. Dies betrifft alle Altersgruppen - vom Säugling bis zum Senior. Die Zeit und die Liebe zum Kochen sollten wieder mehr an Bedeutung gewinnen. Damit könnte Nährstoffdefizite vorgebeugt werden. In Zeiten von anbahnenden oder schon vorherrschenden Viruspanidemien, egal ob Influenza oder Corona, gewinnen Nahrungsergänzungsmittel natürlich an Bedeutung. Zu den wichtigsten Mikronährstoffen zählen: Vitamin A und D, Zink, Vitamin C, Selen, Coenzym Q10 und B-Vitamine.



Inhaltsstoffe pro max. Tagesdosis, 3 Kapseln

Vitamin C	300 mg	Cordyceps sinensis Extrakt	600 mg
Vitamin D3	60 µg	davon Polysaccharide	240 mg
Selen	90 µg	Thymian Blattextrakt 4:1	210 mg
Zink	15 mg	Coenzym Q10	90 mg
Sternanis Samenextrakt 4:1	600 mg		

Zutaten: Sternanis Samenextrakt 4:1, Cordyceps Sinensis Extrakt, Überzugsmittel: Pullulan Kapsel, Ascorbinsäure, Thymian Blattextrakt 4:1, Coenzym Q10, Zinkcitrat-trihydrat, Selenhefe, Cholecalciferol, Maisstärke.

Warnhinweis: Die empfohlene Tagesdosis nicht überschreiten! Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung dar. Eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern. Trocken und lichtgeschützt aufbewahren.

nordpharma.at



WWW.NORDPHARMA.AT

VEGANE Kapselhülle HÖCHSTER QUALITÄTSSTANDARD 100% Natürlich *Hergestellt in Österreich*